

Perbandingan VO2Max, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Asupan Gizi Antara Kelompok Pesepeda dan Bukan Pesepeda Tahun 2013

Rostika, Tika

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=99437&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan nilai VO2max, aktivitas fisik, status gizi (IMT) dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein dan lemak) antara kelompok pesepeda dan bukan pesepeda.

Penelitian ini menggunakan desain ecological study. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-Mei 2013 pada komunitas Bike to Work (B2W) Indonesia dan mahasiswa FKM UI angkatan 2009 dan 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan proporsi nilai VO2 max pada secara signifikan antara kelompok pesepeda dan bukan pesepeda ($p= 0,028$). Rata-rata skor aktivitas fisik lebih tinggi secara bermakna pada kelompok pesepeda ($p= 0,001$). Kedua kelompok disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik agar dapat memelihara daya tahan kardiorespiratori.

Kata Kunci: VO2max, aktivitas fisik, IMT, asupan gizi, kelompok pesepeda, rockport walkingtest.

The purpose of this study is to compare VO2max, physical activity, nutritional status (BMI), and nutritional intake (energy, carbohydrate, protein, and fat) between cycling group and non-cycling group. This research is an ecological study. Data were collected from March-May 2013 in Bike to Work Indonesia Community and colleges at FKM UI. The study showed that there were significant differences in VO2max between cycling group and non-cycling group ($p= 0,028$). The average of physical activity score is significantly higher ($p=0,001$) in cycling group. Both of group are suggested to increase their physical activity to maintenance cardiorespiratory fitness.

Kata Kunci: VO2max, physical activity, BMI, nutritional intake, cycling, rockport walkingtest.